



香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis &
Rheumatism Foundation Ltd.

伸 家居展運動

及

關節

保護



伸 家居展運動

很多風濕病患者在活動時關節疼痛，故此會減少運動及使用關節，然而身體關節長時間不活動，會因使用率低而導致退化、僵硬及肌肉無力，使關節患處的病情愈來愈嚴重。

運動目的及好處

- 增加關節靈活程度及改善活動幅度
- 增加肌肉耐力及強度
- 減輕因關節僵硬而導致的痛楚
- 改善整體活動能力
- 增進血液循環

運動須知

- 每天進行1至2次，最好在剛起床及就寢前進行，如個別關節有特別需要，可把次數適量增加
- 開始時應慢慢進行，切忌速度太快及突然的動作，以免扭傷關節及肌肉，並維持在感到肌肉拉緊的位置
- 運動時要保持正常的呼吸
- 所有伸展運動，應保持至少5秒靜止
- 每個動作重覆5至10次，待適應後可漸漸增加
- 如運動時出現痛楚情況，不要強忍，應把運動速度、次數或動作幅度減少
- 運動後適當的休息，可以紓緩因運動引起的肌肉疲勞及酸痛

伸展運動

頸部伸展運動



身體坐直，眼望前方；頭向前屈，下巴盡量貼近胸口



身體坐直，眼望前方；下巴向後收



頸部慢慢轉向左側；返回中間；頸部慢慢轉向右側

頸部到肩膀伸展運動

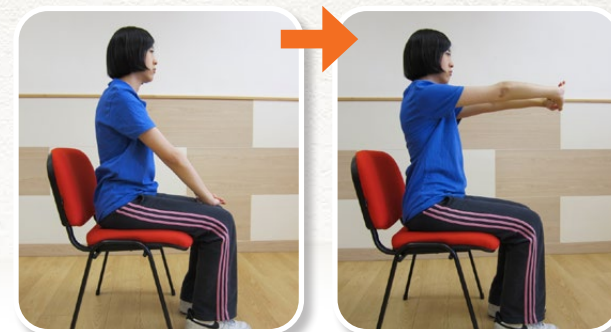


- 1) 身體坐直，眼望前方，右手放頭頂；頭向右邊傾側
- 2) 頭部慢慢移回中間
- 3) 轉為左手放頭，頭向左邊傾側

上肢伸展運動



手肘向後伸展至與肩膀平衡



手肘伸直向前伸展



右手伸直橫放於胸前，左手成十字將右手壓向身體；重複左手



正確的姿勢：手肘與肩膀平衡

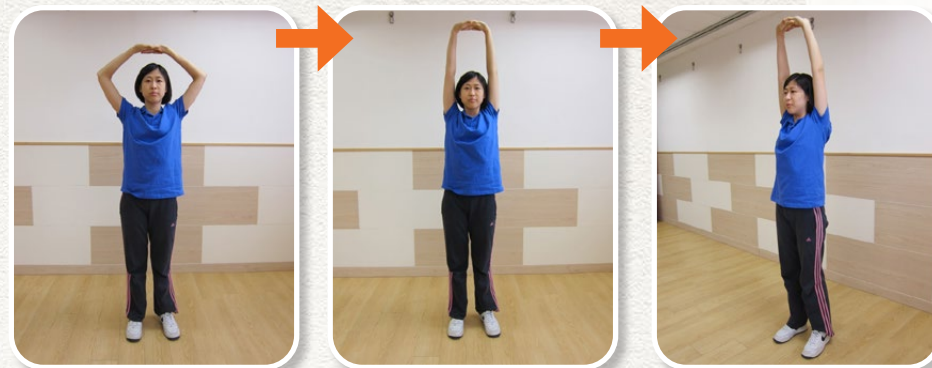


錯誤的姿勢：手肘或頭向前傾



- 1) 右手掌放背部，手肘朝天
- 2) 左手掌放右手肘上，向左邊拉，右手上臂內側應有拉扯感覺
- 3) 重複左手

上肢及腰部伸展運動



- 1) 身體企立，雙手放頭頂
- 2) 雙手盡量向上伸展，手肘與身體成一線



- 1) 右手向前伸直，手掌向下，左手將右手掌壓向身體
- 2) 放鬆手掌，將手掌向上，左手將右手掌壓向身體
- 3) 重複左手

腰部伸展運動



- 1) 身體企立，雙腳微微分開，雙手向上伸展
- 2) 身體先側向右邊，左邊腰部應有拉扯感覺
- 3) 慢慢返回原位，再側向右邊



- 1) 腰背挺直，右腳疊上左腳，上身向右轉
- 2) 慢慢返回原位，轉為左腳疊上右腳，上身轉向左

背部伸展運動



雙手放背後握緊，然後慢慢向上升，停數秒



- 1) 仰臥雙膝曲起
- 2) 雙膝先向右轉，盡量貼地
- 3) 慢慢返回原位，雙膝再向左轉



俯臥，慢慢提起頭頸及肩膊

臀部伸展運動



- 1) 仰臥，用手抱起右膝，盡量貼近身體
- 2) 慢慢返回原位，重複另一邊

大腿伸展運動



- 1) 手扶椅或欄杆，保持平衡
- 2) 用右手握右腳腳踝，微微向後拉，大腿前方應有拉扯感覺
- 3) 慢慢放鬆，重複左邊



- 先坐下，雙腳腳底貼在一起，雙膝慢慢壓向下，靜止數秒，大腿內側應有拉扯感覺



- 1) 坐近床邊，左腳放下，右腳伸直
- 2) 雙手盡量伸向前方，大腿後側應有拉扯感覺
- 3) 慢慢返回原位，重複左邊

小腿伸展運動



- 1) 在前方預備椅子當扶手，左腳踏前，雙腳前後企，注意雙腳腳尖向前
- 2) 身體向前壓，注意不要壓太低，膝蓋應保持在腳趾後
- 3) 慢慢返回原位，重複右腳



- 1) 面向牆站立，左腳前掌踏向牆腳
- 2) 上身壓向牆
- 3) 返回原位，重複右腳

肌力強化運動

肌力強化運動

提踵運動



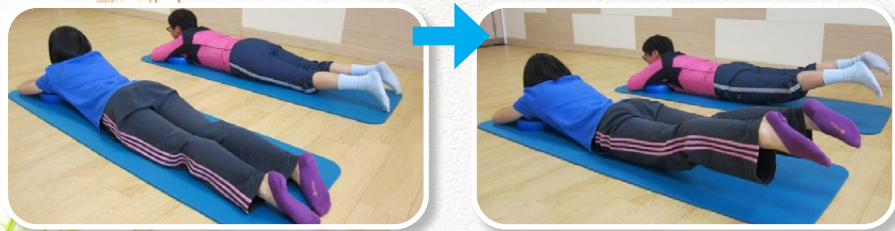
- 1) 手扶椅或欄杆，雙腳微微分開，保持平衡
- 2) 慢慢向上升起身體，只有腳尖貼地
- 3) 維持數秒，再慢慢返回原位

下肢肌力強化運動



- 1) 手扶椅或欄杆，雙腳微微分開，保持平衡
- 2) 臀部慢慢向下坐，靜止數秒，再慢慢返回原位

背及臀部肌力強化運動



- 1) 俯臥，可用枕頭承托頭部及胸部
- 2) 慢慢提起腳
- 3) 維持數秒，再慢慢返回原位



- 1) 仰臥，屈膝，雙腳貼地
- 2) 慢慢將臀部提高
- 3) 維持數秒，再慢慢返回原位



- 1) 企直身體，左邊需有穩固物件當扶手
- 2) 右腳向前踢，然後向後拉
- 3) 返回原位
- 4) 右腳向外踢，然後返回原位
- 5) 轉為右邊扶手，重複左腳

關節保護

職業治療有何作用

職業治療是復康專科之一，在香港已有超過六十年歷史，社會大眾普遍不太明白物理治療及職業治療的分別。職業治療主要針對患者的日常自理和生活技巧能力，令患者可獨立處理日常的工作，重整生活模式，減低病症帶來的困難，幫助患者重投家庭、工作及社會上的崗位，提升個人自信，以及正確面對自己的病患。

職業治療師會針對患者的能力，訓練病人重新適應日常的起居生活，教導患者如何保護關節和使用輔助器具。治療師還會為他們製造一些適合的支架作休息、預防及矯正關節變形之用。

職業治療師的角色

教育者：教育患者對基本醫療和關節保護的知識

訓練者：訓練患者掌握正確使用關節的方法

保護者：保護患者及其關節免受傷害

解難者：解決患者因疾病困擾而帶來的困難，讓患者更輕鬆地生活

職業治療復康方案，主要如下：

- 1) 針對不同的病症，教導保護關節的方式
- 2) 教導正確使用關節的方法及工作姿勢
- 3) 提供不同輔助工具，讓患者能獨立處理工序及保護關節
- 4) 提供工作時和休息時所須配戴的支架，保護及紓緩關節壓力
- 5) 提供家居改裝的建議，讓患者更方便使用及克服環境障礙

關節保護法

應用關節保護法於日常生活中，主要目的是：

- 1) 避免關節出現永久性的變形
- 2) 減低在使用關節時出現的痛楚
- 3) 提供處理日常生活需要的方法
- 4) 減少關節進一步受損，避免喪失自我照顧及工作能力

輔助儀器

患者在日常生活中可使用輔助儀器，主要目的：

- 1) 減少外來壓力，以減低痛楚及保護關節
- 2) 利用輔助儀器應付生活所須，增加病者的自我照顧能力



使用活動支架，減輕手部關節的負擔。



使用加設手柄的插頭，以減少使用手指的小關節。



使用可自動打開的省力剪刀，減輕手指關節的負擔。



餐具加粗手柄及鑰匙加大手柄，以減少手指關節向尾指方向彎曲。



使用長柄夾輕易拾取地上或掛於牆上的物件，以減少彎腰及使用膝關節。



使用工具協助穿鞋及袜子，以減少彎腰及使用膝關節。

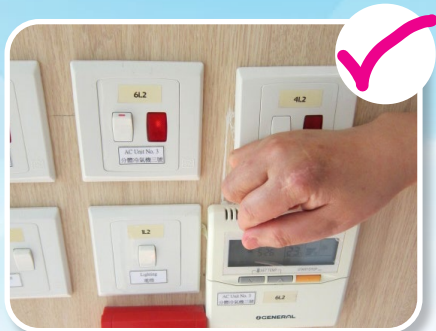


利有一些新款清潔工具代替傳統的地拖，以減少彎腰及使用膝關節。



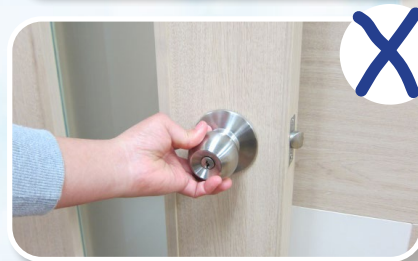
改善使用關節的姿勢

除了使用輔助工具外，改變日常生活上的一些姿勢，能減少使用小關節。以其他物件借力，可減低痛楚及保護關節，讓大家能自理生活上的需要。



家居改裝

職業治療師會因應患者的需要而建議患者進行家居改裝，例如：在浴室或廚房安裝扶手、更改水龍頭的開關款式等，讓患者更方便使用及克服環境障礙。



康復支架

職業治療師會因應患者的需要而建議患者配帶康復支架來保護關節，康復支架主要作用：

- 1) 支持及承托受影響的關節
- 2) 預防及矯正手指關節向尾指方向彎曲的姿勢
- 3) 減少因活動而引起的痛楚
- 4) 改善關節的功能
- 5) 幫助休息及減低發炎的程度



休息用支架

工作用支架

保護關節十大原則

- 1) 避免引致手腕或手指向尾指彎曲的動作（如：扭樽蓋、開水喉、開門等）
- 2) 攜帶重物時，盡量利用大關節及把重量分到較強的關節（如：用背囊）
- 3) 避免關節長時間維持同一姿勢（如：長時間執筆或交叉腳坐）
- 4) 避免過份屈曲或伸展關節（如：蹲下抹地）
- 5) 避免突然或過快扭動關節的動作
- 6) 保持理想體重
- 7) 平衡工作與休息
- 8) 留意及正視痛楚
- 9) 利用輔助用具（如：開瓶器、電動罐頭刀），避免關節變形
- 10) 保持正確姿勢

紓緩關節痛楚小貼士

風濕病涵蓋了百多種不同的病症，不同病症有不同的病徵及治療方法。以下是一些小貼士：

- 1) 如感到關節疼痛，出現發熱及紅腫情況，可以用冷敷（如：冰袋、退熱貼等）幫助退熱消腫。
- 2) 如感到關節僵硬，活動時特別感到痛楚，可以用熱敷（如：熱毛巾、暖水袋）紓緩痛楚。
- 3) 如關節的不適持續超過兩星期，可先請家庭醫生診治，再因應情況請家庭醫生轉介至相關專科病科（如：風濕科、內科或骨科）。
- 4) 看醫生時，必須向醫生清楚指明感到疼痛的部位及痛的情況（如：持續地痛或斷斷續續地感到痛）。
- 5) 運動能保持關節的靈活性、紓緩痛楚及改善病情。游泳及太極都是適合風濕病患者的運動；如關節正在發炎時，便需要多加休息。
- 6) 不同風濕病可用不同的藥物及運動以改善及控制病情。在發病首兩年開始治療，可以大大減低病症對關節及身體的影響。
- 7) 要好好控制風濕病病情，患者必須與醫生、護士及其他相關醫護人員共同合作。
- 8) 保持心境開朗、思想正面積極，都是紓緩病情最重要的「良藥」。

社區資源

除了醫護人員外，社區上有很多不同的機構及組織，提供服務及援助予風濕病患者，以下是相關機構的聯絡方法：

a) 香港風濕病基金會 賽馬會病人資源及訓練中心

「風知己」電話支援熱線：234 62 999

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

網頁：<http://www.hkarf.org/>

電郵：mail@hkarf.org

c) 風濕科病人自助組織

毅希會

（類風濕性關節炎病患者自助組織）

電話：2713 6444

網頁：<http://www.hkraasso.org/>

樂暻會

（系統性紅斑狼瘡症患者自助組織）

電話：8103 7018

網頁：<http://www.hklupus.org.hk/>

香港強脊會

（強直性脊椎炎病患者自助組織）

電話：2794 4803

網頁：<http://www.hkasa.hk/>

B27協進會

（強直性脊椎炎病患者自助組織）

電話：3188 9847

網頁：<http://www.b27association.org/>

銀屑護關會

（銀屑病關節炎病患者自助組織）

電話：2253 0006

網頁：<http://hkpsaa.org.hk>

少青風協會

（兒童風濕病患者及家屬互助組織）

電話：2346 3223

網頁：<http://www.hkpra.org/>

系統性血管炎互助小組

電話：2794 3010

皮膚炎多肌炎互助小組

電話：2794 3010



b) 香港復康會社區復康網絡

康山中心 電話：2549 7744

李鄭屋中心 電話：2361 2838

大興中心 電話：2775 4414

太平中心 電話：2639 9969

禾輦中心 電話：2636 0666

橫頭磡中心 電話：2794 3010

網址：<http://www.rehabsociety.org.hk/>

鳴謝以下人士提供資料及協助製作：

物理治療師 麥俊豪先生

職業治療師 梁思明姑娘